



4月分学校給食献立表

平成31年4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類					
9 (火)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	630	748
	野菜サラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし かんぴょう	さとう	なたね油		23.6	27.1
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
10 (水)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			634	753
	魚のからあげ	メルルーサ				でんぶん	なたね油			
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.8	31.3
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
11 (木)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	649	771
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	23.0	26.6
	コンソメスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
12 (金)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			623	728
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか あさり・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	25.4	29.1
	清見オレンジ			清見オレンジ						
15 (月)	中華風たきごみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	655	763
	中華あえ	わかめ		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ワンタンスープ	肉入りワンタン		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.0	24.8
	ココアワッフル					ココアワッフル				
16 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	ボークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	670	803
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パイナップル	さとう	なたね油		29.9	35.3
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
17 (水)	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米			653	777
	とり肉のからあげ	とり肉				しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	すまし汁	とうふ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.2	31.9
	いちごゼリー					いちごゼリー				
18 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			674	826
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.5	28.2
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			すいとん		
19 (金)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	634	864
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.4	36.6
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	603	808
22 (月)	きんぴら	てんぷら		さやいんげん・にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.6	28.2
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
23 (火)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	708	844
	海そうとブロッコリーのサラダ		海そうミックス	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.5	28.1
	小にぼし		小にぼし							
24 (水)	菜ちりめんごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜ちりめんごはんのもと	626	734
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	24.0	27.2
	ヨーグルト		ヨーグルト							
25 (木)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			715	867
	さごしのごまあげ	さごし			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	たけのこふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	28.7	35.1
	みそ汁	油あげ・みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ			にぼし(だし)		
26 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	686	801
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・にぼし(だし)		
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)	27.8	32.3

ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。高松市では学校保健統計の結果を基に、発達段階に応じた食事を提供できるように取り組んでいます。また、毎日の給食は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

<p>生きた教材</p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p>	<p>地産地消</p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p>	<p>生活習慣病の予防</p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p>	<p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p>
--	---	---	--

4月学校給食栄養量 (14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	651	25.5	18.5	25.6%	353	101	3.3	3.2	211	0.58	0.56	34	5.4	2.8
中学生	786	30.1	21.6	24.7%	387	118	4.0	3.8	242	0.71	0.60	39	6.5	3.3

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※12日小型コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※「ふるさとの食再発見週間」(4月は15~19日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

A 太田小・三溪小・仏生山小・一宮小・多肥小・十河小・中央小・木太北部小・龍雲中・一宮中・木太中



4月分学校給食献立表

平成31年4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類					
9 (火)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	630	748
	野菜サラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし かんぴょう	さとう	なたね油		23.6	27.1
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
10 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	701
	肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ		がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	ポテトサラダ			にんじん	えだ豆	じゃがいも		ドレッシング (小中のみ)	22.2	26.3
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
11 (木)	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			634	753
	魚のからあげ	メルルーサ				でんぶん	なたね油			
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい			しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	26.8	31.3
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく	ごま油	しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
12 (金)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	649	771
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	23.0	26.6
	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
15 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			602	701
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか あさり・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	26.0	29.8
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
16 (火)	中華風たきこみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	655	763
	中華あえ		わかめ	小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ワンタンスープ	肉入りワンタン		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.0	24.8
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル (小中のみ)				
17 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			670	803
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パイナップル	さとう	なたね油			
	アーモンド入りチーズ (小中のみ)		アーモンド入りチーズ (小中のみ)						29.9	35.3
18 (木)	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米			653	777
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	すまし汁	とうふ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	27.2	31.9
	いちごゼリー (小中のみ)					いちごゼリー (小中のみ)				
19 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			674	826
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.5	28.2
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		にぼし (だし)		
22 (月)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	634	864
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.4	36.6
23 (火)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	603	808
	きんぴら	てんぷら		さやいんげん・にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.6	28.2
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
24 (水)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	708	844
	海そうとブロッコリーのサラダ		海そうミックス	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.5	28.1
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
25 (木)	菜ちりめんごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜ちりめんごはんのもと	626	734
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	24.0	27.2
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
26 (金)	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦			715	867
	さごしのごまあげ	さごし			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	28.7	35.1
	みそ汁	油あげ・みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ			にぼし (だし)		

**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。高松市では学校保健統計の結果を基に、発達段階に応じた食事を提供できるように取り組んでいます。また、毎日の給食は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

<p>生きた教材</p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p> 	<p>地産地消</p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p> 	<p>生活習慣病の予防</p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p> 	<p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p> 
--	---	---	--

4月学校給食栄養量 (14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	645	25.1	18.9	26.3%	348	97	3.1	3.2	210	0.59	0.58	36	5.4	2.9
中学生	783	29.8	22.1	25.4%	382	114	3.8	3.8	241	0.73	0.65	41	6.6	3.5

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質)が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(4月は15~19日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



4月分学校給食献立表

平成31年4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
9 (火)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	630	748
	野菜サラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし かんぴょう	さとう	なたね油		23.6	27.1
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
10 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	713
	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐・ふた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	24.7	28.4
	ごまあえ				もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ・みりん		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
11 (木)	肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ		がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	580	701
	ポテトサラダ			にんじん	えだ豆	じゃがいも		ドレッシング (小中のみ)	22.2	26.3
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
12 (金)	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			634	753
	魚のからあげ	メルルーサ				でんぶ	なたね油			
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.8	31.3
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
15 (月)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	649	771
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	23.0	26.6
	コンソメスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
16 (火)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか あさり・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	623	728
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	25.4	29.1
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
17 (水)	中華風たきごみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	655	763
	中華あえ		わかめ	小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ワンタンスープ	肉入りワンタン		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.0	24.8
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル (小中のみ)				
18 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	670	803
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パイナップル	さとう	なたね油			
	アーモンド入りチーズ (小中のみ)		アーモンド入りチーズ (小中のみ)						29.9	35.3
19 (金)	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米				
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ	653	777
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	すまし汁	とうふ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.2	31.9
	いちごゼリー (小中のみ)					いちごゼリー (小中のみ)				
22 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			674	826
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.5	28.2
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		にぼし (だし)		
23 (火)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	634	864
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.4	36.6
24 (水)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	603	808
	きんぴら	てんぷら		さやいんげん・にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.6	28.2
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
25 (木)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	708	844
	海そうとブロッコリーのサラダ		海そうミックス	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.5	28.1
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
26 (金)	菜ちりめんごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜ちりめんごはんのもと	626	734
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	24.0	27.2
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							

**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。高松市では学校保健統計の結果を基に、発達段階に応じた食事を提供できるように取り組んでいます。また、毎日の給食は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

<p>生きた教材</p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p>	<p>地産地消</p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p>	<p>生活習慣病の予防</p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p>	<p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p>
--	---	---	--

4月学校給食栄養量 (14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	638	24.8	18.4	25.9%	354	98	3.0	3.1	209	0.59	0.56	36	5.4	2.8
中学生	774	29.2	21.5	25.0%	389	116	3.7	3.7	240	0.72	0.62	42	6.6	3.4

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。
 ※16日小型コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(4月は15~19日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



4月分学校給食献立表

平成31年4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
9 (火)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	630	748
	野菜サラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし かんぴょう	さとう	なたね油		23.6	27.1
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
10 (水)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			649	740
	とり肉のトマト煮	とり肉・大豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	29.7	34.0
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
11 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	713
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	24.7	28.4
	ごまあえ				もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ・みりん		
12 (金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			609	739
	肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ		がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	24.5	29.4
	ポテトサラダ ミニトマト (小中のみ)			にんじん ミニトマト (小中のみ)	えだ豆	じゃがいも		ドレッシング (小中のみ)		
15 (月)	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			634	753
	魚のからあげ	メルルーサ				でんぶ	なたね油			
	煮びたし けんちん汁	てんぷら とうふ・油あげ		小松菜 にんじん・ねぎ	はくさい ごぼう			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.8	31.3
16 (火)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	649	771
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	23.0	26.6
	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
17 (水)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			623	728
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか あさり・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	切りぼし大根のサラダ 清見オレンジ (小中のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし 清見オレンジ (小中のみ)	さとう	ごま油	しょうゆ	25.4	29.1
18 (木)	中華風たきこみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	655	763
	中華あえ		わかめ	小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ワンタンスープ ココアワッフル (小中のみ)	肉入りワンタン		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.0	24.8
19 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	665	748
	グリーンサラダ アーモンド入りチーズ (小中のみ)		アーモンド入りチーズ (小中のみ)						26.2	29.2
22 (月)	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米			653	777
	とり肉のからあげ ゆでブロッコリー	とり肉			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	すまし汁 いちごゼリー (小中のみ)	とうふ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.2	31.9
23 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			674	826
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	アーモンドあえ すいとん汁			ほうれん草 にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし たまねぎ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ にぼし (だし)	23.5	28.2
24 (水)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	634	864
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.4	36.6
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	603	808
25 (木)	さんぴら	てんぷら		さやいんげん・にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.6	28.2
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
26 (金)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	708	844
	海そうとブロッコリーのサラダ		海そうミックス	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.5	28.1
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							

ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。高松市では学校保健統計の結果を基に、発達段階に応じた食事を提供できるように取り組んでいます。また、毎日の給食は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。



自然のうまみ・手作りの味

だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。



4月学校給食栄養量 (14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	604	23.7	17.2	25.6%	329	95	2.8	2.9	191	0.52	0.50	35	5.1	2.6
中学生	727	27.8	20.1	24.9%	361	111	3.4	3.4	218	0.63	0.55	40	6.1	3.0

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※10日コッペパン (袋入り)・17日小型コッペパン (袋入り)・19日コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※「ふるさとの食再発見週間」(4月は15～19日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

D 木太小・古高松小・屋島小・川添小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・協和中・古高松中・牟礼中・庵治中・栗山幼・田井幼・大町幼



4月分学校給食献立表

平成31年4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油類・種実類			
9 (火)	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・えだ豆 にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	708	832
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング	23.3	26.3
	小麦入りアーモンド						小麦入りアーモンド			
10 (水)	麦ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳・いかなごのつくだ煮			精白米・精麦			584	688
	こうやどうふの煮もの	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	27.5	31.4
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
11 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			671	801
	魚のレモンソースかけ	メルルーサ			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト			ミニトマト						
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.5	33.5
	ヨーグルト		ヨーグルト							
12 (金)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			566	763
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	野菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	20.1	24.0
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
15 (月)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	627	723
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	わかめスープ	ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	23.4
	ココアワッフル					ココアワッフル				
16 (火)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	597	822
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.3	28.5
	さくらもち (中のみ)					さくらもち (中のみ)				
17 (水)	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		ケチャップ (小) ケチャップマスタード (中)	595	790
	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・セロリ・にんにく	じゃがいも・さとう		がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	23.5	32.8
18 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			634	771
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	28.3	34.0
	にんじんのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん	すだち	さとう		しょうゆ		
19 (金)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		737	861
	とり肉のなんばんづけ	とり肉		にんじん	たまねぎ	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	ミニトマト			ミニトマト						
	わかたけ汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	28.8	33.3
	いちごのロールケーキ					いちごのロールケーキ				
22 (月)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			617	785
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	21.5	25.1
	いちごムース (中のみ)					いちごムース (中のみ)				
23 (火)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		675	833
	ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ		
	鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	ひじき・チーズ	にんじん	きゅうり			ドレッシング	24.3	29.0
	オレンジ				オレンジ					
24 (水)	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	776	904
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油		27.3	31.1
	プリン					プリン				
25 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			621	732
	さわらの塩焼き	さわら								
	小松菜のいそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	25.3	30.9
	かしわもち					かしわもち				
26 (金)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			649	781
	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しいたけ・しょうが		なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.4	30.7
	ヨーグルト		ヨーグルト							



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。高松市では学校保健統計の結果を基に、発達段階に応じた食事を提供できるように取り組んでいます。また、毎日の給食は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。



自然のうまみ・手作りの味

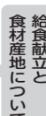
だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。



4月学校給食栄養量 (14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	647	24.9	18.7	343	90	3.2	3.0	230	0.62	0.59	26	4.7	2.4
中学生	792	29.6	22.2	380	105	3.8	3.6	265	0.76	0.67	30	5.9	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(4月は16~18日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

E 新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・紫雲中・高松第一中・男木中



4月分学校給食献立表

平成31年4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・たまご・豆・豆制品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
9 (火)	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・えだ豆 にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	704	826
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.3	25.2
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
10 (水)	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		ケチャップ (小) ケチャップマスタード (中)	595	790
	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・セロリ・にんにく	じゃがいも・さとう		がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	23.5	32.8
11 (木)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			566	763
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん		
	野菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	20.1	24.0
12 (金)	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			671	801
	魚のレモンソースかけ	メルルーサ			レモン	でんぶ・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト			ミニトマト						
15 (月)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.5	33.5
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			617	785
16 (火)	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	21.5	25.1
	いちごムース (中のみ)					いちごムース (中のみ)				
17 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			634	771
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	28.3	34.0
	にんじんのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん	すだち	さとう		しょうゆ		
18 (木)	麦ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳・いかなごのつくだ煮			精白米・精麦			584	688
	こうやどうふの煮もの	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	27.5	31.4
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
19 (金)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	597	822
	くわかめのみそ汁	てんぷら	くわかめ	にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.3	28.5
22 (月)	さくらもち (中のみ)					さくらもち (中のみ)				
	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		675	833
	ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ		
	鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	ひじき・チーズ	にんじん	きゅうり			ドレッシング	24.3	29.0
23 (火)	オレンジ				オレンジ					
	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	627	723
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
24 (水)	わかめスープ	ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	23.4
	ココアワッフル					ココアワッフル				
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油			
	とり肉のなんばんづけ	とり肉		にんじん	たまねぎ	でんぶ・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	737	861
25 (木)	ミニトマト			ミニトマト						
	わかたけ汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	28.8	33.3
	いちごのロールケーキ					いちごのロールケーキ				
26 (金)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・こんぶ (だし)	720	835
	切りほし大根の煮もの	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	香りあえ			ほうれん草・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ	26.1	29.7
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
26 (土)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			649	781
	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しいたけ・しょうが		なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.4	30.7
26 (日)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			621	732
	さわらの塩焼き	さわら								
	小松菜のいそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
26 (月)	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	25.3	30.9
	かしわもち					かしわもち				

**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。高松市では学校保健統計の結果を基に、発達段階に応じた食事を提供できるように取り組んでいます。また、毎日の給食は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

<p>生きた教材</p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p> 	<p>地産地消</p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p> 	<p>生活習慣病の予防</p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p> 	<p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p> 
--	--	---	--

4月学校給食栄養量 (14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	643	24.7	18.9	26.4%	346	94	3.0	3.1	218	0.62	0.59	24	4.7	2.4
中学生	787	29.4	22.3	25.5%	384	110	3.6	3.7	252	0.76	0.66	28	5.9	3.0

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(4月は16~18日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



4月分学校給食献立表

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類					
9 (火)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	630	748
	野菜サラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし かんぴょう	さとう	なたね油		23.6	27.1
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
10 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	701
	肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ポテトサラダ ミニトマト (小中のみ)			にんじん	えだ豆	じゃがいも		ドレッシング (小中のみ)	22.2	26.3
11 (木)	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			634	753
	魚のからあげ	メルルーサ				でんぶん	なたね油			
	煮びたし けんちん汁	てんぷら とうふ・油あげ		小松菜	はくさい			しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	26.8	31.3
12 (金)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	649	771
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	23.0	26.6
	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
15 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			602	701
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか あさり・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	切りほし大根のサラダ 清見オレンジ (小中のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	26.0	29.8
16 (火)	中華風たきこみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	655	763
	中華あえ		わかめ	小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ワンタンスープ ココアワッフル (小中のみ)	肉入りワンタン		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.0	24.8
17 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	670	803
	グリーンサラダ アーモンド入りチーズ (小中のみ)		アーモンド入りチーズ (小中のみ)			キャベツ・きゅうり・パイナップル	さとう	なたね油	29.9	35.3
18 (木)	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米				
	とり肉のからあげ ゆでブロッコリー	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	653	777
	すまし汁 いちごゼリー (小中のみ)	とうふ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	27.2	31.9
19 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			674	826
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	アーモンドあえ すいとん汁			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.5	28.2
22 (月)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	634	864
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.4	36.6
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	603	808
23 (火)	きんぴら	てんぷら		さやいんげん・にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.6	28.2
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
24 (水)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	708	844
	海そうとブロッコリーのサラダ		海そうミックス	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.5	28.1
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
25 (木)	菜ちりめんごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜ちりめんごはんのもと	626	734
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	おひたし ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	24.0	27.2
26 (金)	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦			715	867
	さごしのごまあげ	さごし			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	たけのことふきの土佐煮 みそ汁	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	28.7	35.1

**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。高松市では学校保健統計の結果を基に、発達段階に応じた食事を提供できるように取り組んでいます。また、毎日の給食は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

<p>生きた教材</p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p>	<p>地産地消</p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p>	<p>生活習慣病の予防</p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p>	<p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p>
--	---	---	--

4月学校給食栄養量 (14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	645	25.1	18.9	26.3%	348	97	3.1	3.2	210	0.59	0.58	36	5.4	2.8
中学生	783	29.8	22.1	25.4%	382	114	3.8	3.8	241	0.73	0.65	41	6.6	3.3

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(4月は15~19日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。